



## Condado de Placer Departamento de Salud y Servicios Humanos

**Richard J. Burton, M.D., M.P.H.**  
Oficial de Salud y Director del Departamento

**Mark Starr, D.V.M., M.P.V.M.**  
Director de Salud Comunitaria, Clínicas y Servicios a Animales

6 de noviembre del 2009

Estimados Compañeros Residentes del Condado de Placer,

El pandémico virus de la gripe H1N1 (“gripe porcina”) está activo en el Condado de Placer y se anticipa que circule aún más durante el otoño y en el año entrante. Esta gripe se está propagando fácilmente de persona a persona – algunos cálculos predicen que hasta 100,000 residentes del Condado de Placer podrían ser infectados durante el primer año. Mientras permanece como una enfermedad leve para la mayoría de las personas, puede ser algo perjudicial a nuestras vidas diarias. La gripe del H1N1 **puede resultar en enfermedades más serias** en las personas que están en alto riesgo de complicaciones, incluyendo niños menores de 5 años, adultos de 65 años de edad o más, mujeres embarazadas, personas con ciertas enfermedades crónicas (como enfermedad del pulmón o del corazón, diabetes, o enfermedad del riñón), aquellos con condiciones inmunodepresoras, y personas menores de 19 años de edad que estén recibiendo terapia a largo plazo de aspirina.

Estamos trabajando directamente con las escuelas, grupos de cuidado de salud, y otros grupos para estar lo más preparados posible. Pedimos **su asistencia** para reducir la propagación de la gripe en nuestro condado – la siguiente es una lista de sugerencias para prevenir la gripe H1N1 para usted, sus seres queridos, y nuestra comunidad. Las siguientes recomendaciones para reducir el contagio del virus coinciden con los proveídos recientemente por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades:

- Cualquiera que se encuentre enfermo con síntomas de la gripe, debe de **quedarse en casa** por el mínimo de 24 horas después de que haya desaparecido la calentura, excepto para obtener cuidado médico y otras necesidades, y deben de limitar el contacto con otras personas. (La fiebre debe de haber desaparecido después de dejar de tomar medicamentos para reducir la fiebre.)
- **Cúbrase la nariz o boca** con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y luego tírelo a la basura. Si los pañuelos no están disponibles, tosa en su codo o manga (**no** en la mano).
- **Lávese las manos con frecuencia** con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Desinfectantes para manos con una base de alcohol de por lo menos 60% también son efectivos.
- **Evite tocarse** los ojos, nariz y boca para evitar propagar los germines.
- **Evite el contacto** con personas enfermas (el agarrarse las manos, abrazarse, besarse, etc.).
- **Evite compartir artículos** como la comida, bebidas, lápiz labial con otros.

La vacuna para la gripe H1N1 se está haciendo disponible en cantidades limitadas. Comuníquese con su proveedor de salud para obtener su vacuna. Cuando las Clínicas Comunitarias para la Vacuna del H1N1 hayan sido calendarizadas se pondrán en [www.placer.ca.gov](http://www.placer.ca.gov). Si está interesado en darse por **voluntario** en las clínicas de vacuna del Condado, la mayoría que se llevarán a cabo en las escuelas, busque oportunidades en la escuela de su hijo (si es padre/madre de familia), use la solicitud para voluntarios en la página del H1N1 del condado (vaya a <http://www.placer.ca.gov/>, y haga clic en

“**H1N1 Information**”), o simplemente llámenos al (530) 889-7141. Tanto los profesionales de salud que puedan administrar la vacuna y aquellos sin entrenamiento médico se necesitan como voluntarios.

Y no olvide obtener la **vacuna para la gripe estacional** – las dos vacunas son importantes.

Si desarrolla **síntomas** de la gripe, tales como fiebre con tos, garganta irritada, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, fatiga, diarrea o vómito, por favor quédese en casa, descanse, tome bastantes líquidos, y limite su contacto con otros. La mayoría de las personas no ocuparán intervención médica y se recuperarán en casa sin hacerse pruebas ni tratamientos antivirales. Los medicamentos antivirales se recomiendan sólo en situaciones especiales, tal como en las personas con alto riesgo de complicaciones (listadas en el siguiente párrafo). Las pruebas para la gripe H1N1 se recomienda por el momento sólo para los pacientes hospitalizados. Recuerde que la aspirina no se debe de dar a niños o adolescentes que tengan la gripe porque puede provocar una enfermedad seria llamada el síndrome Reye.

**Si usted o un miembro de su familia están en alto riesgo de complicaciones**, incluyendo niños menores de 5 años, adultos mayores de 65 años de edad, mujeres embarazadas, personas con ciertas enfermedades crónicas (tales como enfermedad del pulmón o corazón, diabetes o enfermedad del riñón), aquellos con condiciones inmunodepresoras, y personas menores de 19 años que estén recibiendo terapia a largo plazo de aspirina, **debe de comunicarse su proveedor de salud en cuanto los síntomas de la gripe se presenten** para que él/ella puedan determinar si es necesario el cuidado médico, pruebas o tratamiento. Mejor aún, comuníquese con su proveedor de salud ahora si está a alto riesgo para **discutir su nivel de riesgo y desarrollar un plan** para lo que se debe de hacer si desarrolla síntomas de la gripe.

**Hojas de guía** concisas sobre la gripe del H1N1 para lugares específicos (por ejemplo, las escuelas, guarderías, equipos de deporte, comunidades de fe, locales para pacientes hospitalizados, clínicas para pacientes externos) y muchos otros recursos sobre la H1N1 se pueden encontrar en <http://www.placer.ca.gov/> - simplemente haga clic en el link “**H1N1 Information**”.

Para la información más actualizada, visite regularmente la página de internet del Departamento de EE.UU. de los Servicios de Salud y Recursos Humanos en, [www.flu.gov](http://www.flu.gov), la página de internet del Departamento de Salud Pública, [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov), o puede hablar a la Línea Telefónica de Información del Condado de Placer al (1-530-889-7161) o a la Línea gratuita Estatal (1-888-865-0564).

Sinceramente,



**Richard J. Burton, M.D., M.P.H.**  
Oficial de Salud y Director del Departamento



**Mark Starr, D.V.M., M.P.V.M.**  
Director de Salud Comunitaria, Clínicas y  
Servicios a Animales